گرم غذا، تیزابیت، آلودہ پانی، منہ کے چھالوں کے اہم اسباب ہیں

منہ کے چھالے
اور اس کا علاج



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

منہ کے چھالے

اور اس کا علاج

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 24 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

مصالحہ دار گرم غذا کا زیادہ استعمال‘ تیزابیت‘ آلودہ پانی‘ منہ کے چھالوں کے اہم اسباب ہیں

منہ کے چھالے شیر خوار بچوں سے لیکر بڑوں تک عام وقوع پذیر ہونے والا مرض ہے۔اس مرض کو طب یونانی مشرقی اسلامی میں قلاع‘ منہ آنا اور بثور دہن کہا جاتا ہے بعض حالتوں میں یہ مرض متعدی ہوسکتا ہے جدید دور کی مرض ہرپیز (Herpes) اور قدیم دور کی مرض آتشک (Syphilis) کی انفیکشن (STI) کی وجہ سے ہونے والے منہ کے چھالے متعدی ہوتے ہیں یعنی

تندرست افراد میں اس کی چھوت لگ سکتی ہے تاہم عام طور پر منہ کے چھالے بے ضرر ہوتے ہیں اور ٹھنڈی غذا کے استعمال اور مناسب پرہیز سے خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

علامات مرض

منہ کے چھالے بنیادی طور پر ایسے زخم ہیں جو زیادہ تر ہونٹوں' مسوڑھوں اور گالوں کے اندرونی حصوں نیز زبان کی جھلی کے بیرونی طبقہ میں پیدا ہو جاتے ہیں بعض اوقات شیر خوار بچوں میں یہ مرض سارے منہ کو گھیر لیتا ہے اور یہ زخم غذا کی نالی سے معدہ کی غشاء مخاطی تک پہنچ جاتے ہیں۔ زبان میلی ہو جاتی ہے کثرت سے رال بہتی ہے مرض کی شدت میں گالوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔

منہ کے چھالے بہت تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں منہ میں سوزش اور درد ہوتا ہے۔ کھانے پینے نگلنے حتی کہ بولنے میں بھی دقت محسوس ہوتی ہے خاص طور پر جب کھانا کھایا جائے تو ہر چیز



خصوصاً سرخ مرچ ان چھالوں میں لگتی ہے اور تکلیف دیتی ہے۔ یہ چھالے عام طور پر سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ان کے گرد سرخ رنگ کی لکیر ہوتی ہے۔

اسباب مرض

منہ میں چھالے ہونے کے درج ذیل کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔

مصالحہ دار گرم غذا کا زیادہ استعمال، تیزابیت معدہ، ہاضمہ کی خرابی، آلودہ پانی، قبض، ذہنی دباؤ، ہارمونز کی تبدیلی، بولتے ہوئے یا

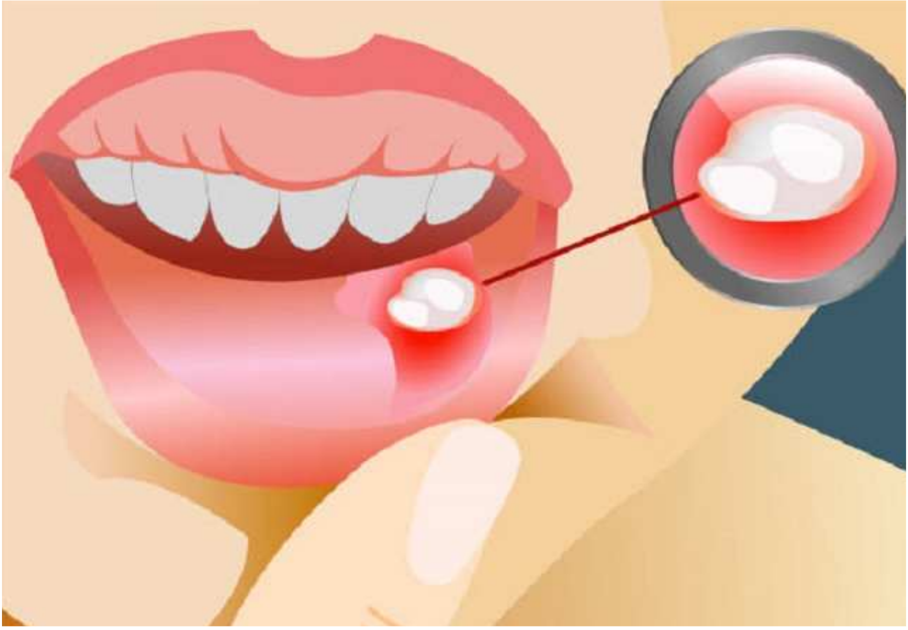
کھاتے ہوئے اندرونی گال یا زبان دانتوں میں آ جانا' وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی، آئرن یا دیگر حیاتین کی کمی' جسم میں کسی ایک خلط کی زیادتی ہو جانا' خون کی خرابی' منہ' حلق یا ناک کی سوزش' دانتوں کا صاف نہ کرنا' نقرس' آتشک' سوزاک' بخار جیسے ملیریا وغیرہ' نشہ آور اشیاء' سمیات جیسے پارہ یا سنکھیا کا کثرت استعمال' (یاد رہے کہ لاہور سمیت ملک بھر کے متعدد علاقوں میں پینے کے پانی میں آرسینک یعنی سنکھیا اور دیگر سمیات کی خطرناک مقدار کی آمیزش پائی جاتی ہے۔) گرم گرم کھانا کھانے کی عادت والے بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علاج طب یونانی مشرقی اسلامی

ہوالشافی: طباشیر اصلی' دانہ الائچی خورد' کتھ سفید' کباب چینی' مصری کوزہ' ہر ایک دس گرام' تمام اجزا باریک پیس کر رکھ لیں' دن میں 3 سے 4 بار منہ میں لگائیں اور جوارش آملہ کسی بھی

دواخانے کی لیکر صبح وشام ایک چمچ ہمراہ تازہ پانی کھائیں۔انشاء اللہ شفایابی ہوگی۔

یہ نسخہ بھی فائدہ مند ہے۔ہوالشافی: پچاس گرام پھٹکڑی سفید لے لیں،اسے توے پر ڈال کر دھیمی آنچ جلائیں جب پھٹکڑی سفید پانی بن کراور پھر سفید پھول بن کر خشک ہوجائے تو 25 گرام چینی ملا کر باریک پیس کر محفوظ کرلیں صبح شام ایک چٹکی منہ میں اچھی طرح انگلی سے لگا کر کچھ دیر کے لئے منہ کھول کر رال ٹپکائیں بعدازاں کلی کرلیں۔



شیر خوار بچوں کیلئے۔ ہوالشافی: طباشیر اصلی، دانہ الائچی خورد اور مصری کوزہ ہر ایک دس گرام، تمام اجزا انتہائی باریک پیس لیں اور کپڑ چھان کر کے رکھ لیں دن میں تین چار بار منہ میں چھڑکیں۔ 500 ملی گرام تک دودھ میں شامل کر کے صبح و شام کھلائیں۔ طب یونانی کا یہ نسخہ پنجابی میں ''چونڈی'' کہلاتا ہے۔ اور پاکستان بھر میں کم و بیش ہر گھر میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ بچوں کے معدہ کے جملہ امراض گرمی کے بخار اور دیگر کئی امراض میں فائدہ مند ہے۔ بڑے بھی آدھی چمچ صبح و شام کھانے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔

حکومت طب یونانی مشرقی اسلامی کی سرپرستی کرے نہ کرے اور بیوروکریسی اس فن شریف کے خاتمہ کیلئے ملٹی نیشنل کمپنیوں اور آئی ایم ایف کے دباؤ پر جتنے مرضی اقدامات اٹھا لے لیکن یہ فن وطن عزیز کے ہر گھر میں گھریلو علاج کے ساتھ ساتھ آئینی و قانونی طریق علاج کی شکل میں بھی ہمیشہ زندہ رہے گا کیونکہ طب یونانی قومی



ورثہ اور پاکستانی تہذیب وتمدن کا حصہ ہے۔

منہ کے چھالے اور گھریلو علاج

ایلو ویرا:۔

ایلو ویرا (کنوارگندل) اینٹی سپٹک کا کام کرتا ہے۔ایلو ویرا ایں اینٹی فنگل، اینٹی وائرل اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں۔جن کی وجہ سے یہ منہ کے زخموں کے لئے بہت مفید ہے۔ایلو ویرا ایں درد میں راحت دینے اور زخم بھرنے کی کرشماتی خصوصیات موجود

ہیں۔ایلو ویرا کے پودے کم وبیش ہر گھر میں ہوتے ہیں۔ایلو ویرا استعمال کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹے چمچ ایلو ویرا جیل میں ایک بڑا چمچ پانی ملا لیا جائے پھر اسے منہ میں اچھی طرح گھما کر پھینک دیا جائے۔اس عمل کو دن میں دو تین بار دہرائیں۔اس کے علاوہ ایلو ویرا کے پتے کو براہ راست چھالوں پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔



شہد:۔

یہ ایک قدرتی مرہم ہے۔یہ جلد کو نم رکھتا ہے اور اس میں خشکی نہیں ہونے دیتا۔شہد چوٹ کے نشانات مٹانے اور ٹشوز بننے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔شہد میں اینٹی اوکسیڈنٹ اور اینٹی مائکروبیل خصوصیات ہیں جو منہ کے السر کو ختم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔اس کے علاوہ یہ زخم کو جلدی بھرنے میں مدد دیتا ہے۔سب سے پہلے ہلکے گرم پانی سے کلی کریں۔پھر چھالوں پر شہد لگا لیں۔اس عمل کو دن میں دو سے تین بار دہرائیں۔شہد لگانے کے بعد کچھ دیر تک کچھ کھائیں پئیں نہیں۔اس کے علاوہ آپ شہد کو ہلدی میں ملا کر بھی چھالوں پر لگا سکتے ہیں۔

نمک کا پانی:۔

ہلکے کنکنے نمک کے پانی سے تیس سیکنڈز تک کلی کرنے سے چھالوں کے درد میں آرام آتا ہے۔سوڈیم کلورائیڈ چھالوں کے ارد گرد کے ٹشوز سے پانی کو سوکھ لیتا ہے جس سے زخم جلدی بھرتا ہے۔

نمک کے پانی سے منہ کی صفائی بھی ہو جاتی ہے اور زخم کے باعث پیدا ہونے والے جراثیم بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

بیکنگ سوڈا:۔

بیکنگ سوڈا (میٹھا سوڈا) لکلائن ہوتا ہے جو اس تیزابی کیفیت کو معمول پر لاتا ہے جو منہ کے چھالوں کا باعث بنتے ہیں، جبکہ یہ بیکٹر یا کو ختم کر کے ان چھالوں کے فوری علاج میں مدد دیتا ہے۔اس کو استعمال کرنے کے لیے ایک چائے کے چمچ بیکنگ سوڈا کو آدھے کپ گرم پانی میں ملائیں اور اس سے کلیاں کر لیں۔

دہی:۔

دہی میں ایسے مفید بیکٹر یا موجود ہوتے ہیں جو اسے دودھ سے بھی زیادہ فائدہ مند بنا دیتے ہیں۔یہ بیکٹر یا دودھ میں موجود کاربوہائیڈریٹس کے آرگینک ایسڈ میں تبدیل ہونے کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔دہی میں موجود یہ بیکٹر یا چھالوں میں موجود نقصان دہ بیکٹر یا سے لڑ کر اسے ختم کر دیتے ہیں۔محض دہی



کھانا ہی چھالوں کی تکلیف دور کرنے کے لیے مفید ہے۔ روزآنہ ایک کپ دہی کا غذا کے طور پر استعمال ضرور رکھیں۔ اس کی افادیت مزید بڑھانے کے لیے اس میں ایک چمچ شہد بھی شامل کر لیں۔

ٹی بیگز:۔

چائے میں ایک الکلائن ہے جو چھالوں یا زخم کی تکلیف بڑھانے والے تیزاب کو معمول پر لاتی ہے، جبکہ اس مین ایسے اجزا بھی شامل ہیں جو تکلیف میں کمی لانے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

ایک استعمال شدہ ٹی بیگ کو پانچ منٹ تک چھالے یا زخم پر لگائے رکھیں تو ریلیف محسوس ہو گا۔

زیتون کا تیل:۔

روئی کو زیتون کے تیل میں ڈبوئیں اور اسے متاثرہ حصے پر کچھ دیر کے لیے لگا رہنے دیں، زیتون کا تیل منہ کے چھالوں سے بہت جلد نجات میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ناریل:۔

سوکھا ناریل، ناریل پانی اور ناریل کا تیل تینوں ہی چھالوں کا علاج کرنے کے لیے کارآمد ہیں۔ناریل پانی پینے سے جسم ٹھنڈا رہتا ہے اور منہ میں چھالے نہیں بنتے۔

چھالوں کا درد کم کرنے کے لیے ناریل کا تیل چھالوں پر لگایا جا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ محض پسا ہوا ناریل چبانے سے بھی تکلیف میں کافی حد تک آرام آجائے گا۔

پیاز:۔

پیاز میں بھی منہ کے چھالوں سے شفایابی کی خصوصیت پائی جاتی ہے۔ پیاز کا ایک چھوٹا ٹکڑا چھالے کے اوپر رکھ کر پانچ منٹ تک دبائیں کہ پیاز کا رس چھالے کے اندر چلا جائے۔اس سے درد سے بھی نجات ملے گی اور چھالا بھی ختم ہو جائے گا۔

کیلا :

زبان پر چھالے ہو جائیں تو ایک کیلا دہی کے ساتھ صبح سویرے کھائیں۔



شہتوت :

چھالوں میں شہتوت کا شربت ایک چمچ ایک کپ پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

لیموں:

لیموں کو گرم پانی میں نچوڑ کر غرارے کریں۔ چھالوں کو ٹھیک کرنے کیلئے زیادہ مقدار میں لیموں کا استعمال کریں۔

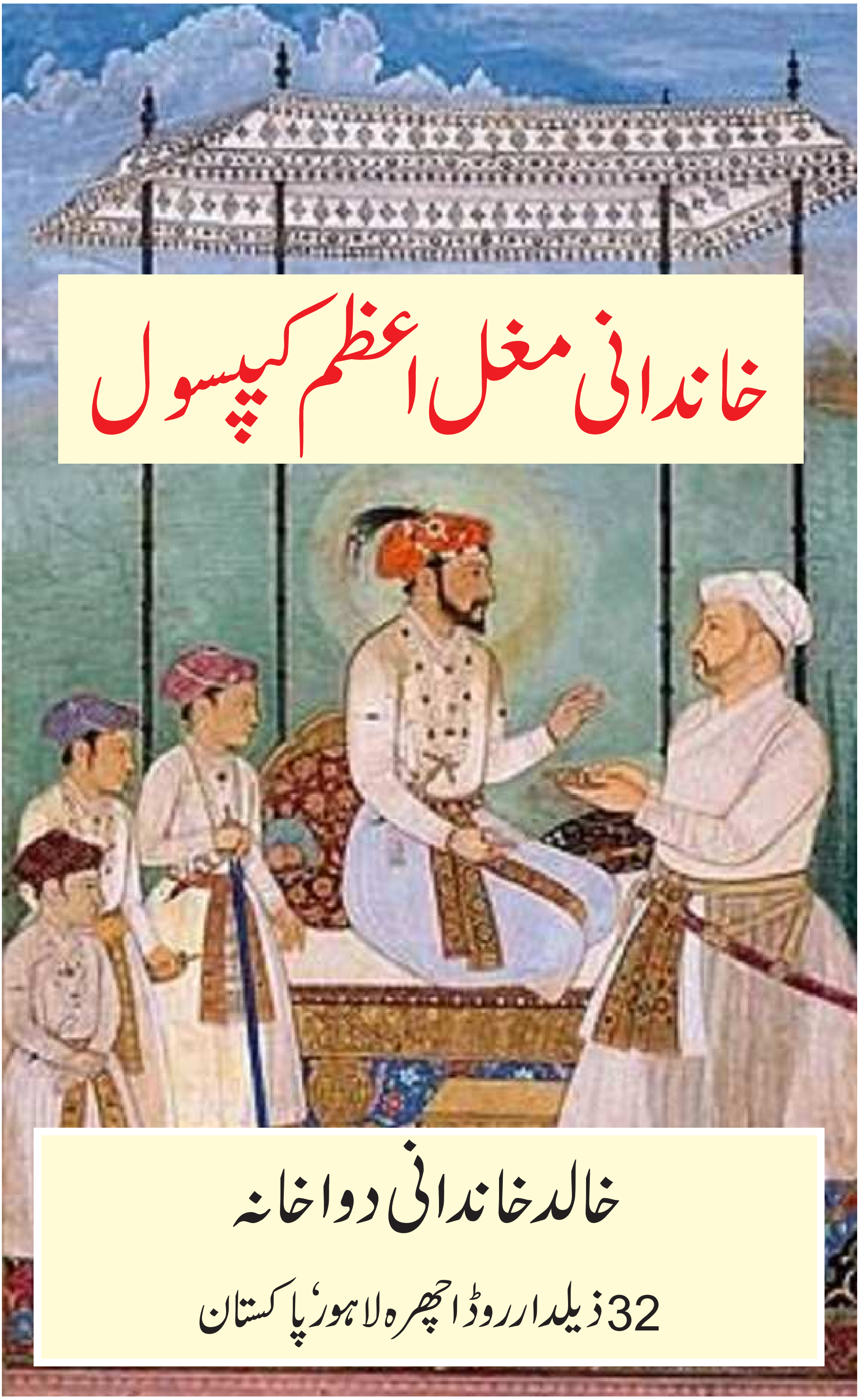
سونف :

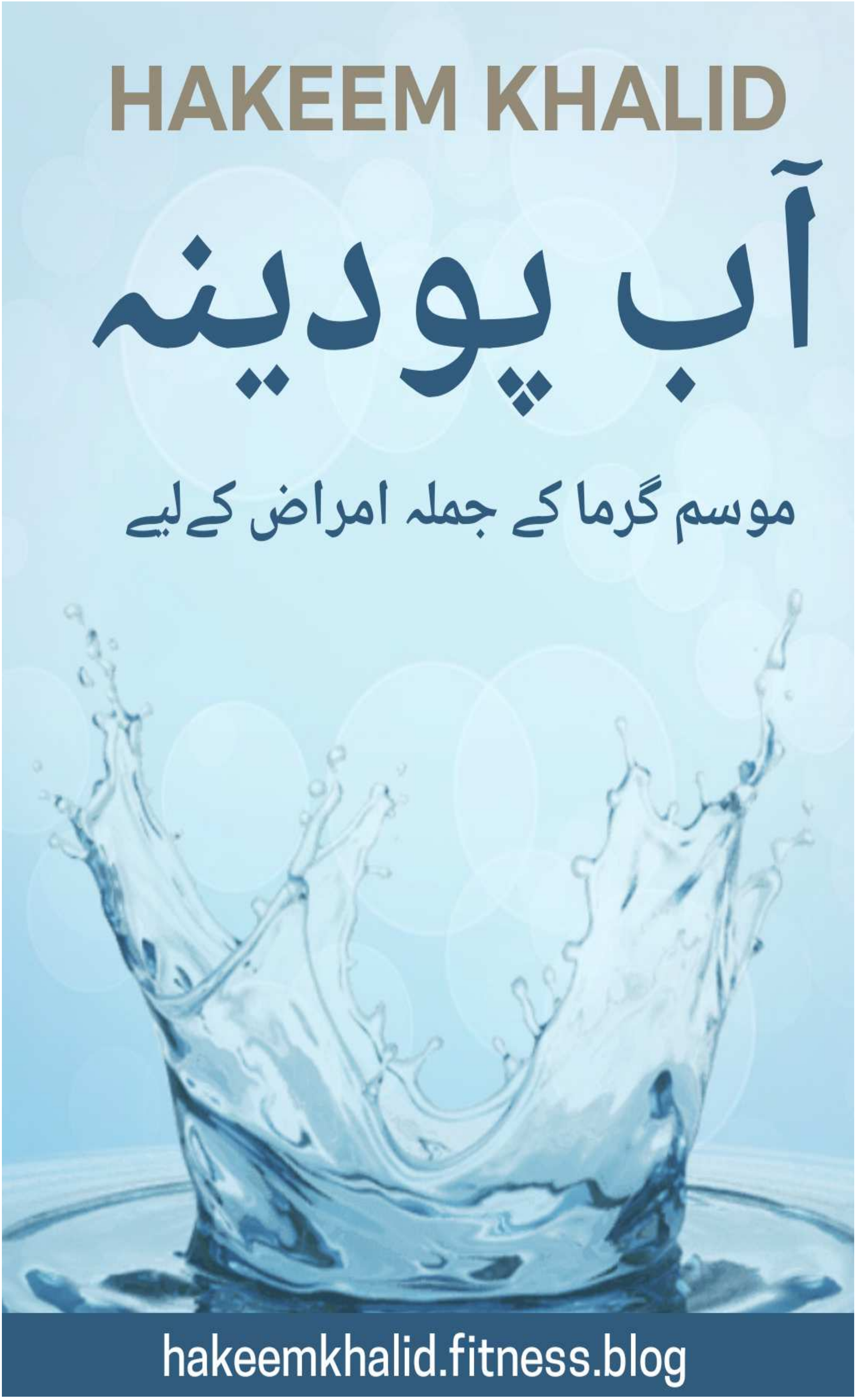
جن لوگوں کو چھالے ہوتے رہتے ہیں وہ کھانے کے بعد تھوڑی سونف لیا کریں، چھالے نہیں ہوں گے۔

مہندی:

مہندی کو پانی میں بھگو کر اس پانی سے غرارے کرنے سے چھالے دور ہوتے ہیں۔ مہندی کے پتوں کو منہ میں رکھ کر چبانے سے بھی منہ کے چھالے ختم ہوتے ہیں۔

☆...☆...☆


خاندانی مغل اعظم کیپسول
خالد خاندانی دواخانہ
32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور' پاکستان


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کے لیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM QAZI M.A KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.